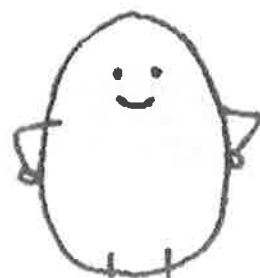


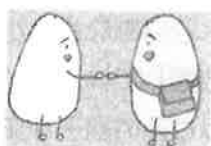
☆「レジリエンス」のお話☆

ほく、レジりん！



コロナウィルス感染拡大で、楽しみにしていたことがなくなってしまって、悲しくなったり、ムカついたり、不安になったり、いろいろな気持ちになっていないかな？眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、すごくイライラしたり…。でもそれは当たり前で自然なことなんだよ。

「レジリエンス」は「心の回復力」のことで、だれでも持っている心の力。気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができるんだ。こんな時だからこそ、「レジリエンス」をはたらかせる生活を送ることが大事だよ。そのポイントを教えるね！



① つながりを大事にしよう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか直接会うことができないので、LINEやメールができる人は（時間を決めて）うまく活用するのもいいですね。不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話をしてみよう。



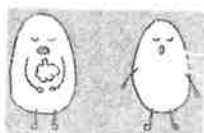
② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっているよ。だから、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることは大事だよ。



③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいよね。ただ学校がお休みだと、（ついだらだら）ゲームやスマホをやっけてしまいがちになるので、時間を決めてやろう。



④ リラックスできることをやろう

眠れない時とか気持ちが落ち着かない時にできるリラックス法だよ。お家の人とやってみてね

⑤ 次に学校に行ったときに何をしたいかな？たくさん考えてみよう。「友だちとおもいきりおしゃべりしたい！」「運動場で走り回りたい！」などなど、こんなことしたい、あんなことしたい、してみたいことをたくさん考えて書いてみよう

⑥ 学校に行けなくなったかわりに、この際、お家でチャレンジしてみたいことはあるかな？例えば、「勉強でわからなかったところを復習してみよう」とか、「料理やパン作りをしてみよう」「動画を作ってみよう」なんでもいいよ。いつもと違ったことにチャレンジしてみるのもいいね。

⑦ みんなが他の人を助けることができることって何かないかな？例えば、お皿を洗ったりしてお家の人のお手伝いをすることもできるね。あと、学校に行けるようになったら、どんなことができるかな？できることを考えてみよう。実は、人を助けることはレジリエンスを育てるって言われているんだよ。